

Liebe Kongressteilnehmerin,

schön, dass du beim NWS-Kongress dabei bist!
NaturalWomanSpirit steht für natürliches Frausein mit
gesundem Bewusstsein.



Als kleines Dankeschön, dass du mich bei diesem
spannenden Kongress begleitest, schenke ich dir ein Rezept, von dem ich finde, dass es
magisch ist, denn es half mir, das Problem meiner Zyklusbeschwerden zu lösen.

Da ich lange unter Periodenschmerzen litt, habe ich mich intensiv mit Hormonen, Darm,
Schilddrüse und Mikronährstoffen auseinandergesetzt. Mein Ziel war, herauszufinden, wie
ich diese in meinem Körper in Einklang bringen kann.

Ich begriff: „**Mein Zyklus ist mein Feedback-System**“. Ich fand immer mehr Wahrheit darin,
zu reflektieren, meinen Körper ganzheitlich zu betrachten und alle Faktoren des Lebensstils
mit einzubeziehen.

Mit diesem Rezept und den bewusst gewählten Zyklusvariationen davon, habe ich es
geschafft in meinen Zyklen, eine kraftvolle Follikelphase zu haben, die mit hoher
Wahrscheinlichkeit einen Eisprung erzeugt. Ein gelungener Eisprung sorgt natürlicherweise
für genug Progesteron in der Lutealphase, vorausgesetzt man denkt auch an Entspannung in
dieser Phase. Und das wiederum sorgt gegen Ende für eine gute Stimmung und eine
angenehme Menstruation. Genial oder? :)

Jetzt fragst du dich sicher, was so besonders an diesem Rezept ist - und ich verrate es dir
jetzt: es folgt der zyklischen Ernährung. Das heißt, dass du die Komponenten individuell an
deine Zyklusphase und deinen Nährstoffbedarf anpassen kannst.

Angenehme Zyklen in glücklicher Stimmung und ohne Schmerzen, wäre das auch etwas für
dich? :) Dann aufgepasst!

Das Gericht, das ich mit dir teilen möchte, ist MINERALSTOFFREICH, VITALSTOFFREICH und
PROTEINREICH. Es lässt sich flexibel gestalten in glutenfreien, ballaststoffreichen und
veganen Varianten. Dadurch ist es für jeden Ernährungsstil geeignet.

Die Rezeptvariationen sind je einer Zyklusphase zugeordnet, oder lassen sich so anpassen,
dass man das Gericht prinzipiell den ganzen Zyklus essen kann, ohne dass es langweilig wird.

Es versorgt deinen weiblichen Körper so, dass du glücklich und energiereich sein wirst.
Vitale Komponenten wie Sprossen und Wildkräuter sind dabei deine Energiebooster!

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Feta – anpassbar für jede Zyklusphase

Ich zeige dir ein leckeres Gericht, das sogar dem Freund meiner Freundin gut geschmeckt hat. Es vereint komplexe Kohlenhydrate aus Süßkartoffeln und Proteine aus Kichererbsen und Feta.



FÜR 2 PERSONEN

- 2 Süßkartoffeln, würfeln
- 1 Glas Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 2 EL Olivenöl
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zusammen auf einem Backblech für 30min bei 200°C backen

Inzwischen weitere Zutaten vorbereiten

- 1 Kopf Romana Salat, Wildkräuter (wie Löwenzahn, Rucola..), grob bzw. fein hacken
- ½ Feta – oder vegan: Tempeh/Tofu, schneiden bzw. crumbeln
- 7 getrocknete Tomaten oder Paprika, klein schneiden

Nach Belieben:

- 1 Handvoll Oliven
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Sprossen (z.B. Mungobohnen, Alfalfa, Radieschen...)

Für das Dressing

- 100g griechischer Joghurt (Schaf) – oder vegan: 50g Tahin
- 1 Saft von einer Limette
- Salz, Pfeffer

Alles vermengen. Genießen!

....und jetzt kommen die Variationen ↓

Dein Zyklus – deine Phase – immer wieder anders – und immer passend - mit den richtigen Nährstoffen

Wie ich oben bereits erwähnt habe, lässt sich dieses Gericht ganz einfach auf deinen Zyklus anpassen. So unterstützt du deinen Körper optimal mit den Nährstoffen, den er in der aktuellen Zyklusphase braucht.

Tipps für Anpassungen der Bowl je nach Zyklusphase

Für die Follikelphase – erhöhe den Proteinanteil durch mehr Feta, oder eine zusätzliche Proteinquelle deiner Wahl bspw. Tofu oder nutze mehr Kichererbsen statt Süßkartoffel.

Für die Eisprungphase – füge mehr Salat, mehr Sprossen und bunte Gemüse (frische Tomaten, Paprika etc) zu, ersetze die Süßkartoffel ggf. durch gesunde Cracker (z.B aus Leinsamenknäcke).

Für die Lutealphase – iss dich richtig an Süßkartoffeln satt und nimm ggf. einen Löffel mehr Tahin oder nimm noch ein Stück Brot dazu, weil dein Körper 200-300kcal mehr pro Tag benötigt in dieser Phase und besonders Kohlenhydrate.

Erhöhe den Anteil an Wildkräutern mit Bitterstoffen (z.B. Löwenzahn), unterstütze so deine Leber.

Für die Menstruationsphase – reduziere das Blattgemüse und vermeide Rohkost, halte den Fokus auf wärmendem Wurzelgemüse und gesunden Ölen, füge nach Belieben Saaten hinzu. Diese Phase ist auch perfekt, um das Gericht vegan zu halten und den Feta wegzulassen.

Probier es aus, genieße es!

Lebe deine Zyklusharmonie

Verena Christina

Weitere Tipps für einen gesunden Zyklus (Checkliste)

Ein energiegeladener Zyklus hängt von mehreren Komponenten ab: das richtige zur richtigen Zeit essen, genügend Vitamine und Mineralstoffe, genug schlafen und die richtige Bewegung in jeder Phase.

Hier eine kleine Zusammenfassung, der wichtigsten Punkte für deine Zyklus-Harmonie:

- Blutzucker-stabile Mahlzeiten, mit Protein zu jeder Mahlzeit
- Leberunterstützung, z.B. Bitterstoffe
- Supplements, wenn du sie brauchst
- Zyklus-basiertes Workout
- Energiereiche Komponenten wie Sprossen, Fermente, (Wild-) Kräuter
- Genug Schlaf
- Die klaren Signale deines Körpers & der Zyklusphase wertschätzen
- Stressoren minimieren
- Ins Sonnenlicht gehen
- Täglich 2L Wasser trinken
- Natürliche Körperpflege